



### **Gastro-Liga e. V.**

Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung der Krankheiten  
von Magen, Darm und Leber  
sowie von Störungen des Stoff-  
wechsels und der Ernährung e. V.  
Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0

FAX +49-641-97481-18

geschaefsstelle@gastro-liga.de

www.gastro-liga.de

## **Reflux und Sodbrennen – harmlos oder gefährlich?**

Das Gesundheitstelefon mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema „Reflux und Sodbrennen“ ist am Mittwoch, dem 4. Januar 2023, von 18 bis 20 Uhr erreichbar.

**Der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre macht sich oft als Brennen im Rachen und hinter dem Brustbein bemerkbar. Aber bereits kleine Änderungen des Lebensstils und der Ernährung können dieses Sodbrennen oft langfristig verhindern. Der beständige Rückfluss von Magensäure kann in der Speiseröhre jedoch zu krankhaften Veränderungen führen. Krebs ist aber eher selten.**

### **Wie kommt es zu Sodbrennen?**

Sodbrennen ist keine eigene Krankheit, sondern ein Symptom. Es beschreibt ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein, welches meist durch aufsteigenden Mageninhalt in die Speiseröhre verursacht wird – dem sogenannten Reflux. Sodbrennen tritt oft gemeinsam mit anderen Symptomen auf, wie saurem Aufstoßen oder Oberbauchbeschwerden. Die mit Abstand häufigste Ursache für diese Symptome ist die sogenannte gastroösophageale Refluxkrankheit, auch GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) genannt. Es gibt aber auch noch andere Erkrankungen, die Sodbrennen hervorrufen können. Bekannte Risikofaktoren der Refluxkrankheit sind u.a.

- Übergewicht
- ein Zwerchfellbruch.

### **Was kann man gegen die Refluxkrankheit tun?**

„Meist ist das Symptom Sodbrennen harmlos“, erklärt Professor Ahmed Madisch, Gastro-Liga Vorstandsmitglied und Gastroenterologe am Centrum Gastroenterologie Bethanien im Agaplesion Krankenhaus Bethanien in Frankfurt/M. Und er hebt hervor: „Betroffene sollten genau beobachten, wann das Sodbrennen auftritt. Mögliche Auslöser können z. B. fettreiche Mahlzeiten, körperliche Belastung oder Bücken sein.“ Ein Verzicht auf auslösende Nahrungs- und Genussmittel kann häufig schon die Beschwerden lindern. Auch sollten besonders große und

späte Mahlzeiten gemieden werden. Bei nächtlichem Sodbrennen kann es helfen, den Oberkörper beim Schlafen leicht erhöht zu lagern, noch besser ist Linksseitenlage. Bei akuten Beschwerden können auch die sogenannten Protonenpumpeninhibitoren eingesetzt werden. Diese sind in der Apotheke erhältlich und reduzieren effektiv die Magensäureproduktion. Ohne ärztliche Kontrolle sollten sie aber nicht länger als zwei Wochen eingenommen werden. Alternative Medikamente sind Alginat oder Antazida, die bei vielen Patienten zur Symptomkontrolle ausreichen. Kinder sollten immer nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt medikamentös behandelt werden.

### **Kann Sodbrennen Krebs verursachen?**

Auch wenn die Refluxerkrankung meist gut behandelbar und harmlos ist, entwickelt etwa ein Drittel der Patienten Schäden in der Speiseröhre. Diese können von leichten Entzündungen bis hin zur Ausbildung von Geschwüren, Verengungen und der Entwicklung eines Barrett-Ösophagus reichen. „Als Barrett-Ösophagus bezeichnet man eine charakteristische Veränderung der Speiseröhrenschleimhaut“, erklärt Professor Joachim Labenz, Gastroenterologe am Diakonie-Klinikum Jung-Stilling Krankenhaus in Siegen. „Diese krankhafte Gewebeveränderung zählt zu den Krebsvorstufen und muss besonders überwacht werden. Daher empfehlen wir besonders bei langjährig bestehenden Refluxbeschwerden, die insbesondere auch nachts auftreten, eine Spiegelung von Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm, um einen Barrett-Ösophagus frühzeitig zu erkennen.“ Unter Berücksichtigung großer Studien der letzten Jahre kann man davon ausgehen, dass nur vier von 10.000 Patienten mit einer Refluxerkrankung an einem Speiseröhrenkrebs erkranken werden. Insgesamt haben Patienten mit einer Refluxkrankheit eine normale Lebenserwartung.

**Haben Sie Fragen zum Thema „Reflux und Sodbrennen“? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Auskunft. Am Mittwoch, dem 4. Januar 2023, ist das Gesundheitstelefon von 18 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0641 97481-20 zu erreichen.**